menyuruh kamu berbuat buruk (semua maksiat) dan keji, dan mengatakan tentang Allah apa yang tidak kamu ketahui” (QS Al-Baqarah:169).

Marah yang terpuji

Ummul mukminin ‘Aisyah *radhiyallahu ‘anha* berkata, *“Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam tidak pernah marah karena (urusan) diri pribadi beliau, kecuali jika dilanggar batasan syariat Allah, maka beliau shallallahu ‘alaihi wa sallam akan marah dengan pelanggaran tersebut karena Allah”*[16].

Inilah marah yang terpuji dalam Islam, marah karena Allah *Ta’ala*, yaitu marah dan tidak ridha ketika perintah dan larangan Allah *Ta’ala* dilanggar oleh manusia.

Inilah akhlak mulia Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam*, yang selalu ridha dengan apa yang Allah ridhai dalam Al Qur’an dan benci/marah dengan apa yang dicela oleh Allah *Ta’ala* dalam Al Qur’an[17].

Imam Ibnu Rajab al-Hambali berkata: “Wajib bagi seorang mukmin untuk menjadikan keinginan nafsunya terbatas pada apa yang dihalalkan oleh Allah baginya, yang ini bisa termasuk niat baik yang akan mendapat ganjaran pahala (dari Allah *Ta’ala*). Dan wajib baginya untuk menjadikan kemarahannya dalam rangka menolak gangguan dalam agama (yang dirasakan) oleh dirinya atau orang lain, serta dalam rangka menghukum/mencela orang-orang yang menentang Allah dan rasul-Nya r, sebagaimana firman-Nya (yang artinya), ***“Perangilah mereka, niscaya Allah akan menyiksa mereka dengan (perantaraan) tangan-tanganmu dan Allah akan menghinakan mereka dan menolong kamu terhadap mereka, serta melegakan hati orang-orang yang beriman. Dan menghilangkan kemarahan orang-orang yang beriman”*** (QS At-Taubah: 14-15)”[18].

Demikianlah tulisan ringkas ini, semoga bermanfaat bagi kita semua dan menjadi motivasi untuk selalu berusaha menundukkan hawa nafsu dan menahan kemarahan, agar kita terhindar dari segala keburukan.

Penulis: Ustadz Abdullah bin Taslim, MA.

Catatan Kaki

[1] *HR. Muslim (no. 2603).*
[2] *Lihat kitab “Syarhu Riyaadhish shaalihiin” (1/107) dan “Bahjatun naazhiriin” (1/111).*
[3] *HR. Al Bukhari (no. 5763) dan Muslim (no. 2609).***[**
4] *Lihat kitab “Syarhu shahiihi Muslim” (16/162).*
[5] *Kitab “Faidhul Qadiir” (5/358).*
[6] *Kitab “ar-Risalatut tabuukiyyah” (hal. 33).*
[7] *HR Al Bukhari (no. 5765).*
[8] *Keterangan imam Ibnu Rajab dalam kitab “Jaami’ul ‘uluumi wal hikam” (hal. 144).*
[9] *Lihat kitab “Jaami’ul ‘uluumi wal hikam” (hal. 146) dan “Bahjatun naazhiriin” (1/112).*
[10] *HR Al Bukhari (no. 5764) dan Muslim (no. 2610).*
[11] *Lihat kitab “Jaami’ul ‘uluumi wal hikam” (hal. 146).*
[12] *HR Ahmad (1/239) dan Al-Bukhari dalam “Al-Adabul mufrad” (no. 245), dinyatakan shahih dengan penguatnya oleh syaikh al-Albani dalam “ash-Shahiihah” (no. 1375).*
[13] *Lihat kitab “Jaami’ul ‘uluumi wal hikam” (hal. 146).*
[14] *HR Abu Dawud (no. 4782), Ahmad (5/152) dan Ibnu Hibban (no. 5688), dinyatakan shahih oleh imam Ibnu Hibban dan syaikh al-Albani.*
[15] *Lihat kitab “Bahjatun naazhiriin” (1/112).*
[16] *HR Al Bukhari (no. 3367) dan Muslim (no. 2327).*
[17] *Lihat kitab “Jaami’ul ‘uluumi wal hikam” (hal. 148).*
[18] *Kitab “Jaami’ul ‘uluumi wal hikam” (hal. 148).*

REDAKSI
Penanggung Jawab: Agus Hasanudin. **Pembina :** Ustadz Badrusalam, Lc.. **Koordinator :** Abdul Basith. **Dewan Redaksi :** Ust. Nuzul Dzikri, Lc., Ust. Abu Ja'far Cecep, Lc., Muhammad Ihsan, Muhammad Irham. **Redaksi :** Eko Mas Uri R., BA., Yulian Purnama. **Desainer :** Ibnu Ali. **Distribusi :** Haqiqi **Alamat Redaksi:** Yayasan Cahaya Sunnah, kompleks Masjid Al Barkah, Jl. Pahlawan, Kampung Tengah, Cileungsi, Bogor. **Informasi:** 081383245382. **Email:** alhikmah.redaksi@gmail.com

الحكمة
al hikmah
menebar hikmah dan kebaikan

Edisi 12 Tahun 2, Oktober 2013 | Terbit rutin setiap hari Jumat | Bacalah ketika khatib sedang tidak berkhutbah agar ibadah Jumat Anda tetap sempurna.

ATASI AMARAH GAPAI RIDHA ALLAH

kutipan al hikmah

Rasulullah *TShallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

“Jika salah seorang dari kalian marah hendaknya dia diam”

HR Ahmad (1/239) dan Al-Bukhari dalam “Al-Adabul mufrad” (no. 245),

Siapapun kita, tentu pernah merasakan marah, bahkan mungkin tidak jarang kita merasakan kemarahan dan emosi yang sangat. Memang sifat marah merupakan tabiat yang tidak mungkin luput dari diri manusia, karena mereka memiliki nafsu yang cenderung ingin selalu dituruti dan enggan untuk diselisihi keinginannya. Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda, ***“Aku ini hanya manusia biasa, aku bisa senang sebagaimana manusia senang, dan aku bisa marah sebagaimana manusia marah”***[1].

Bersamaan dengan itu, sifat marah merupakan bara api yang dikobarkan oleh setan dalam hati manusia untuk merusak agama dan diri mereka, karena dengan kemarahan seseorang bisa menjadi gelap mata sehingga dia bisa melakukan tindakan atau mengucapkan perkataan yang berakibat buruk bagi diri dan agamanya[2].

Oleh karena itu, hamba-hamba Allah *Ta’ala* yang bertakwa, meskipun mereka tidak luput dari sifat marah, akan tetapi kerena mereka selalu berusaha melawan keinginan hawa nafsu, maka mereka pun selalu mampu meredam kemarahan mereka karena Allah *Ta’ala*. Allah *Ta’ala* memuji mereka dengan sifat ini dalam firman-Nya

(yang artinya), ***"Orang-orang yang bertakwa adalah mereka yang menafkahkan (harta mereka) baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya serta memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan"*** (QS Ali 'Imran:134).

Keutamaan menahan marah dan mengendalikan diri ketika emosi

Dalam sebuah hadits yang shahih, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, ***"Bukanlah orang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergulatan (perkelahian), tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah"***[3].

Inilah kekuatan yang terpuji dan mendapat keutamaan dari Allah *Ta'ala*, yang ini sangat sedikit dimiliki oleh kebanyakan manusia[4]. Imam Al Munawi berkata,"Makna hadits ini: orang kuat (yang sebenarnya) adalah orang yang (mampu) menahan emosinya ketika kemarahannya sedang bergejolak dan dia (mampu) melawan dan menundukkan nafsunya (ketika itu). Maka Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* dalam hadits ini membawa makna kekuatan yang lahir kepada kekuatan batin. Dan barangsiapa yang mampu mengendalikan dirinya ketika itu maka sungguh dia telah (mampu) mengalahkan musuhnya yang paling kuat dan paling berbahaya (hawa nafsunya)"[5].

Seorang mukmin yang terbiasa mengendalikan hawa nafsunya, maka dalam semua keadaan dia selalu dapat berkata dan bertindak dengan benar, karena ucapan dan perbuatannya tidak dipengaruhi oleh hawa nafsunya. Inilah arti sikap adil yang dipuji oleh Allah *Ta'ala* sebagai sikap yang lebih dekat dengan ketakwaan. Allah *Ta'ala* berfirman (yang artinya), ***"Dan janganlah sekali-kali kebencianmu terhadap sesuatu kaum, mendorong kamu untuk berlaku tidak adil. Berlaku adillah, karena adil itu lebih dekat kepada takwa"*** (QS Al Maaidah:8).

Imam Ibnul Qayyim menukil ucapan seorang ulama salaf yang menafsirkan sikap adil dalam ayat ini, beliau berkata, "Orang yang adil adalah orang yang ketika dia marah maka kemarahannya tidak menjerumuskannya ke dalam kesalahan, dan ketika dia senang maka kesenangannya tidak membuat dia menyimpang dari kebenaran"[6].

Menahan marah adalah kunci segala kebaikan

Dalam sebuah hadits shahih dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, bahwa seorang laki-laki datang menemui Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* untuk meminta nasehat beliau. Orang itu berkata: Berilah wasiat (nasehat) kepadaku. Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, ***"Janganlah engkau marah"***. Kemudian orang itu mengulang berkali-kali meminta nasehat kepada Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*, maka Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* selalu menjawab: ***"Janganlah engkau marah"***[7].

Orang ini datang kepada Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* untuk meminta nasehat yang ringkas dan menghimpun semua sifat baik, lalu Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* menasehatinya untuk selalu menahan kemarahan. Kemudian orang tersebut mengulang permintaan nasehat berkali-kali dan Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* memberikan jawaban yang sama: ***"Janganlah engkau marah"***. Ini semua menunjukkan bahwa melampiaskan kemarahan adalah sumber segala keburukan dan menahannya adalah penghimpun segala kebaikan[8].

Imam Ja'far bin Muhammad berkata: "(Melampiaskan) kemarahan adalah kunci segala keburukan".

Imam Abdullah bin Al Mubarak Al Marwazi, ketika dikatakan kepada beliau: Sampaikanlah kepada kami (nasehat) yang menghimpun semua akhlak yang baik dalam satu kalimat. Beliau berkata: "(Yaitu) meninggalkan (menahan) kemarahan".

Petunjuk Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam untuk mengatasi kemarahan ketika muncul pemicunya

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* senantiasa memberi petunjuk kepada orang yang sedang marah untuk melakukan sebab-sebab yang bisa meredakan kemarahan dan menahannya dengan izin Allah *Ta'ala*[9], di antaranya:

1. Berlindung kepada Allah *Ta'ala* dari godaan setan.

   Dari Sulaiman bin Shurad beliau berkata: *"(Ketika) aku sedang duduk bersama Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam, ada dua orang laki-laki yang sedang (bertengkar dan) saling mencela, salah seorang dari keduanya telah memerah wajahnya dan mengembang urat lehernya. Maka Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,* ***'Sesungguhnya aku mengetahui satu kalimat yang seandainya dia mengucapkannya maka niscaya akan hilang kemarahan yang dirasakannya. Seandainya dia mengatakan: 'Aku berlindung kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk', maka akan hilang kemarahan yang dirasakannya'***"[10].

2. Diam (tidak berbicara).

   Yaitu agar terhindar dari ucapan-ucapan buruk yang sering timbul ketika orang sedang marah[11]. Dari 'Abdullah bin 'Abbas radhiyallahu 'anhuma bahwa Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, ***"Jika salah seorang dari kalian marah maka hendaknya dia diam"***[12].

3. Duduk atau berbaring.

   Yaitu agar kemarahan tertahan dalam dirinya dan akibat buruknya tidak sampai kepada orang lain[13]. Dari Abu Dzar Al Ghifari bahwa Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, ***"Jika salah seorang dari kalian marah dalam keadaan berdiri maka hendaknya dia duduk, kalau kemarahannya belum hilang maka hendaknya dia berbaring"***[14].

Di samping itu, yang paling utama dalam hal ini adalah usaha untuk menundukkan dan mengendalikan diri ketika sedang marah, yang ini akan menutup jalan-jalan setan yang ingin menjerumuskan manusia ke dalam jurang keburukan dan kebinasaan[15]. Allah *Ta'ala* berfirman (yang artinya), ***"Sesungguhnya syaithan itu hanya***

Edisi 12 Tahun 2,
Oktober 2013